

Ngăn ngừa bạo lực nơi thanh thiếu niên

Sau cơn bão hay cơn thiên tai khác, quý vị có thể cảm thấy sợ hay bức mình. Quý vị cũng cảm thấy khó chịu hay giận dữ. Không bao giờ nên giải tỏa những cảm giác này lên người khác bằng cách đánh nhau, xô, đẩy hay dùng vũ khí. Hãy thử phương cách khác để dịu cơn giận hay nỗi buồn của mình. Điều này giúp cho quý vị và mọi người xung quanh cảm thấy tốt hơn.

Nên

- Tôn trọng người khác
- Nói ra vấn đề của mình
- Giữ cho mình an toàn bằng cách ở với bạn bè hay gia đình
- Tìm người giúp đỡ nếu thấy bị căng thẳng hay nã ná chí

Không nên

- Không đấm, đánh, hay xô người khác
- Không bắt nạt, chọc ghẹo, hay la hét người khác
- Không mang vũ khí
- Không sử dụng ma túy hay uống rượu và ở gần người dùng những thứ này

Làm thế nào để phòng ngừa bạo lực nơi thanh thiếu niên?

Tôn trọng người khác và những khác biệt

Ngay cả khi quý vị cảm thấy căng thẳng hay lo lắng, không ăn hiếp, chọc ghẹo, hay nói xấu người khác.



Tham gia vào các nỗ lực đẹp

Giúp cộng đồng hay địa phương dọn dẹp.

Không dùng ma túy hay uống rượu

Tránh xa ma túy và rượu cũng như người dùng các thứ này.

Tìm hiểu phương thức khác để giải quyết tranh cãi và đánh lộn

Giải quyết khác biệt mà không la lớn tiếng, đánh nhau hoặc xô đẩy.

Không mang vũ khí

Mang vũ khí không làm cho quý vị an toàn hơn và thường đưa đến cãi vả và làm tăng nguy cơ bị trọng thương.

Làm thế nào để được giúp đỡ?



Gọi cho đường dây khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)